

Övning: Gruppträck med Salomon Asch



Månadens mentala fokus:

Hur gruppträck påverkar din vardag.

Syfte:

Vi människor har ett starkt behov av att känna grupptillhörighet.

Gruppträck påverkar oss hela livet men framförallt i tonåren. Syftet med passet är att hjälpa idrottarna att bli medvetna om hur stor påverkan vår omgivning har på våra beteenden och att våra beslut.



Gruppträck

På samma sätt som våra beslut påverkar människor i vår omgivning, påverkar vår omgivning oss och våra beslut. Gruppträck finns överallt, i familjen, kompisgänget, klassen och i vårt gemensamma samhälle.

Vi har ett behov av att känna tillhörighet och trygghet. Det finns en kraft i att vara en del av en grupp, ett sammanhang, som kan backa upp och stötta oss när vi behöver det. Att trivas på lång sikt i en grupp bygger på att vi delar värderingar och drivkrafter. Rädslan att bli utstött från gruppen kan få oss att agera mot våra värderingar, något som vi i längden inte mår bra av. Självledarskapsträning stärker förmågan att granska den egna viljan och det egna samvetet, vilket ger oss bättre förutsättningar att stå emot negativt gruppträck.

Viktigt om gruppträck:

- Vi faller lätt för gruppträck om vi känner oss osäkra på oss själva eller om vi inte vill utsätta oss för obehaget att stå emot gruppens vilja.
- Vi har lättare att stå för vår åsikt i mindre grupper jämfört med större.
- Om det finns någon i gruppen som uttrycker en annan åsikt så har vi lättare att också stå för vår åsikt, jämfört om vi är helt ensamma/först med att ha en annan åsikt.
- Personer som är viktiga för oss påverkar oss mer.

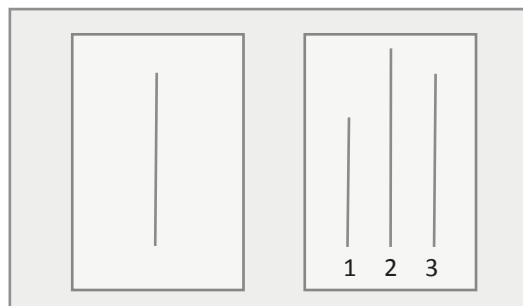
Material och förberedelser:

- Tillgång till projektor för att visa filmklippen.

Genomförande:

1. Börja med att berätta att ni ska prata om grupptryck och hur det påverkar handlingar och beslut man tar, hela livet, men framförallt under tonåren. Läs innantill eller berätta om experimenten nedan.

På 1950-talet genomförde psykologen och forskaren Salomon Asch ett antal experiment för att undersöka hur vi påverkas av grupptryck. I ett experiment skulle en grupp människor ta ställning till en enkel fråga. Försöksledaren visade upp olika kort med linjer och uppgiften var att tala om vilken av de tre linjerna 1-3 som var lika lång som linjen på kortet till vänster. I nedanstående exempel är linje 3 lika lång som linjen på det vänstra kortet.



Det var dock endast en av personerna i gruppen som var försöksperson. Övriga var skådespelare som levererade inövade svar. Experimentet gick ut på att se om försökspersonen anpassade sitt svar till de övriga svaren, även om det var uppenbart att dessa svar var fel. Experimentet genomfördes flera gånger med olika försökspersoner och totalt sett var det endast en fjärdedel av försökspersonerna som lyckades stå emot det grupptryck som de utsattes för. Denna fjärdedel svarade rätt, trots att alla övriga gruppmedlemmar levererade felaktiga svar. En annan fjärdedel följde hela tiden gruppen och den sista hälften svarade ibland som gruppen och ibland enligt sin egen uppfattning.

En annan forskare som undersökt hur vi påverkas av grupptryck är Gregory Burns, amerikansk forskare inom neurovetenskap, som med hjälp av fMRI-kameror registrerat vilka delar av hjärnan som aktiveras beroende på om vi följer gruppens åsikt eller går emot den. Det visade sig att när vi går emot gruppens åsikt aktiveras hjärnans delar som hanterar känslor. Det påverkar oss alltså känslomässigt att stå emot grupptryck, även om vi vet att vi har rätt.

Den kanske viktigaste kunskapen om grupptryck som Asch och hans kollegor kommit fram till är att om en enda person (utöver försökspersonen) bryter mönstret och svarar något annat än övriga skådespelare, så blev det väldigt mycket lättare för försökspersonen att följa sin egen övertygelse. Det hade ingen betydelse om den andra personen svarade "rätt". Mönstret var brutet, och det banade väg för att våga säga sin egen åsikt.

2. Visa klippet (länk nedan) om grupptryck: Salomon Asch – grupptryck. Berätta innan att klippet är väldigt gammalt men att hjärnan fortfarande fungerar likadant när det gäller grupptryck. Man kan också behöva pausa och översätta eftersom klippet är på engelska.

<https://www.youtube.com/watch?v=TYIh4MkcfJA>

3. Ställ följande tre frågor, en i taget, till gruppen och be dem diskutera varje fråga två och två. Låt sedan de som vill ge exempel på vad de pratade om och berätta det högt för alla.

- I vilka situationer faller du/ni lätt för grupptryck?
- I vilka situationer kan du/ni stå emot grupptryck?
- I vilka situationer är det bra med grupptryck?

4. Visa sedan filmklippet från Londons tunnelbanestation där gruppen får ta del av ett experiment från verkligheten. Efter klippet får de diskutera vad som hände och hur de olika individerna i klippet betedde sig. De får också fundera på orsaken till de olika reaktionerna hos individerna i klippet. De diskuterar först två och två och därefter sammanfattar hela gruppen tillsammans.

<https://www.youtube.com/watch?v=z4S1LLrSzVE> - The bystander effect

Klippet är sju minuter långt klipp, spola fram till 2.30 eller se hela klippet.

5. Knyt ihop dagens pass genom att återberätta det som står i slutsatsen nedan.

Slutsats:

För att stå emot negativt grupptryck måste man ha koll på sin egen åsikt och känna sig trygg med den. Varför faller man då så lätt för grupptryck framför allt i tonåren? Orsaken bakom är att vi människor har ett starkt behov av att känna grupptillhörighet. Det var så vi överlevde en gång i tiden, med hjälp av gruppen. Under tonåren utvecklas denna känsla av grupptillhörighet extra mycket. Så vad kompisar och de runt omkring oss säger, gör och tycker blir därmed extra viktigt i tonåren, fast vi inte riktigt tänker på det.

Att få ökad kunskap om sina egna rädslor, styrkor och känslor är betydelsefullt för att kunna ta kloka beslut och göra sunda val både på och utanför planen.

Träningsimplementering – Hjärnkoll på träningen

Att återkoppla till månadens mentala fokus på ordinarie träning är avgörande för effekten av den mentala träningen. Genom att använda dig av minst Steg 1, gärna även Steg 2, kan du som tränare säkerhetsställa och bidra till att effekten av den mentala träningen blir större.

Tips inför genomförandet av månadens mentala fokus på en träning:

- Läs igenom de övningar (titta på eventuella filmklipp) som idrottarna har gjort på det avsatta mentala träningspasset. Då blir det lättare att anpassa implementeringen på bästa sätt till gruppen du tränar
- Fundera på när Steg 1 och Steg 2 passar bäst in i träningen.
- Påminn gärna idrottarna om varför träningsimplementeringen är viktig – det är lättare att behålla drivkraften när det känns meningsfullt. Se faktarutan efter instruktionerna nedan.

Månadens mentala fokus: Hur grupptryck påverkar din vardag.

Syftet med månadens fokus är att få förståelse för varför vi människor har ett starkt behov av att känna grupptillhörighet. Grupptryck påverkar oss hela livet men framförallt under tonåren. Syftet är att bli medveten om hur stor påverkan vår omgivning har på vårt beteende och våra beslut.

Steg 1

Återkoppla till arbetet de gjorde på senaste passet och kunskapen de fått om grupptryck. Påminn dem till exempel om experimentet de såg med Salomon Asch.

Koppla grupptryck till något som kan utmana gruppen på kommande träning. Det kanske till exempel är dåligt väder just denna dag och då kan detta vara ett exempel. Alla tycker säkert att det är lättare och roligare att träna i fint väder, och om någon visar både med sitt kroppsspråk och genom att gnälla över hur tungt och trist det att träna i regn, så bidrar det till att fler får samma fokus och hamnar i samma känsla. Detta "gnällande" sker ibland omedvetet, både av den som är först med att gnälla (en roll man har hamnat i) och av de som hakar på. De som faller in i "gnället" gör det utifrån att vi alla så starkt vill vara en del av gruppen och inte "sticka ut" – till exempel genom att vara för positiv. Vi påverkas hela livet av gruppen och ibland är grupptrycket positivt och ibland negativt.

Uppmana gruppen att flytta fokus från dagens dåliga väder (eller den utmaning du har valt som exempel) och istället tänka på sitt kroppsspråk och på vad de säger under hela träningen – så att det blir en positiv stämning.

Steg 2

Fråga om de tänkt något på hur grupptryck påverkar dem i vardagen efter att de sett experimentet med Salomon Asch. Oavsett om de kommer på några exempel eller inte så ge dem i läxa att observera och vara uppmärksamma på situationer där de själva eller någon i deras omgivning påverkas av grupptryck. Påminn om att det finns både positivt och negativt grupptryck så att de letar efter båda.

Återkoppla under uppvärmningen på nästa träning och låt de som vill berätta för varandra vad de sett och om de tyckte att det var ett negativt eller positivt grupptryck. Förbered gärna ett eget exempel som du kan berätta för gruppen.

Varför är det viktigt att implementera månadens mentala fokus i idrottarens vardag?

Målet är att utveckla och stärka ungdomarnas sociala hållbarhet och självledarskap så att de kan prestera och må bra – både som individer och som grupp.

Syftet med träningsimplementeringen är att knyta de teoretiska kunskaperna till ett praktiskt sammanhang. Detta steg är ytterst viktigt och avgörande för att idrottarna ska förstå på vilket sätt de har nytta av kunskaperna, både på och utanför idrottsarenan. När ungdomarna får repetera månadens mentala fokus på träningen blir det tydligt för dem att den mentala träningen inte är en separat aktivitet – den behövs hela tiden, eftersom det du tänker, det du gör och hur du mår påverkar din vardag.

Att återkoppla till månadens mentala fokus på ordinarie träning är avgörande för effekten av den mentala träningen. Idrottarna får då:

- Träna på att stärka sitt självledarskap på träningarna och i vardagen.
- Koppla kunskapen om vad som påverkar måendet och hälsan till sitt beteende på träningarna och i vardagen.